

※スケジュールは変更となる場合がございます。変更内容は館内掲示、または、WEBをご確認ください。

● …… 枠内に色がついているプログラムは初心者の方でも安心してご参加いただけます。
 登 …… 登録制プログラム(フロントでのお手続きが必要です。)

レッスン予約は
コチラ



月	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY	日 SUNDAY
休館日	スタジオ プール	スタジオ プール	スタジオ プール	スタジオ プール	スタジオ プール	スタジオ プール
	8:25~8:40 【映像】モーニングストレッチ	8:25~8:40 【映像】モーニングストレッチ	8:25~8:40 【映像】モーニングストレッチ	8:25~8:40 【映像】モーニングストレッチ	8:25~8:40 【映像】モーニングストレッチ	8:30~9:00 【映像】ヨガ
	8:45~9:15 【映像】骨格リセットエクササイズ	8:45~9:15 【映像】骨格リセットエクササイズ	8:45~9:15 【映像】ピラティス	8:45~9:15 【映像】ピラティス	8:45~9:15 【映像】Group Centergy	9:15~9:45 【映像】Group Centergy
	9:30~9:45 からだすっきりストレッチ	9:30~9:45 青竹ピクスの	9:30~9:45 からだすっきりストレッチ	9:30~9:45 からだすっきりストレッチ	9:30~9:45 青竹ピクスの	10:00~10:45 Group Fight 高橋衛
	10:00~10:40 ベーシックエアロ 富田利彦	10:00~10:45 フランダース eiko	10:00~10:45 ヨガ 幸野亜有美	10:00~10:45 ヨガ 幸野亜有美	10:00~10:45 太極拳 森美香	10:00~10:45 Group Fight 高橋衛
	10:30~11:20 【有料】ベビースクール ルネサンススイミングコーチ	10:30~11:30 【有料】成人スクール(初級) ルネサンススイミングコーチ	10:30~11:30 【有料】成人スクール(初級) ルネサンススイミングコーチ	10:30~11:30 【有料】成人スクール(初級) ルネサンススイミングコーチ	10:30~11:20 【有料】ベビースクール ルネサンススイミングコーチ	9:00~12:15 【有料】ジュニアスクール ルネサンススイミングコーチ
	11:00~11:45 ヨガ 岡田幸代	11:00~11:40 ベーシックエアロ SAORI	11:00~11:45 ZUMBA とも	11:00~11:45 ZUMBA とも	11:00~11:40 骨格リセットエクササイズ 安田有子	11:00~11:45 ZUMBA とも
	11:30~12:10 アクアピクス 富田利彦	11:30~12:30 【有料】成人スクール(中級) ルネサンススイミングコーチ	11:30~12:30 【有料】成人スクール(中級) ルネサンススイミングコーチ	11:30~12:30 【有料】成人スクール(中級) ルネサンススイミングコーチ	11:35~12:05 水中ウォーキング ルネサンススイミングコーチ	12:00~12:45 Group Fight 松井萌花
	12:00~12:45 Group Groove 戸高美穂	12:00~12:45 ZUMBA SAORI	12:00~12:40 ビヨンドボディメイク ヨガ 戸高美穂	12:00~12:40 ビヨンドボディメイク ヨガ 戸高美穂	12:00~12:45 ZUMBA 安田有子	12:05~12:35 UBOUND 高橋風夏
	13:00~13:30 Group Fight 戸高美穂	13:00~13:15 からだすっきりストレッチ	13:00~13:30 UBOUND 戸高美穂	13:00~13:30 UBOUND 戸高美穂	13:00~13:15 お腹シェイブ	12:50~13:05 お腹シェイブ
	13:00~14:00 【有料】成人スクール(初級) ルネサンススイミングコーチ	13:15~13:55 アクアピクス 平田紀子	13:15~13:55 アクアピクス 平田紀子	13:15~13:55 アクアピクス 平田紀子	13:00~14:00 【有料】成人スクール(中級) ルネサンススイミングコーチ	13:00~13:30 Group Groove 松井萌花
	13:45~14:30 Essential Pilates 田倉霞	13:30~14:15 Essential Pilates 吉田純伶	13:45~14:25 骨格リセットエクササイズ 平田紀子	13:45~14:25 骨格リセットエクササイズ 平田紀子	13:30~14:15 Essential Pilates 松井萌花	13:45~14:15 からだすっきりストレッチ
	14:45~15:30 ジャズダンス 満口幸穂	14:30~15:00 スマートウォーク&ラン 松井萌花	14:45~15:15 【映像】ベーシックエアロ 映像プログラム	14:45~15:15 【映像】ベーシックエアロ 映像プログラム	14:00~14:45 【有料】水中運動スクール ルネサンススイミングコーチ	14:15~14:30 スマートウォーク&ラン
	15:45~16:15 【映像】ベーシックエアロ 映像プログラム	15:15~15:45 【映像】Group Centergy 映像プログラム	15:30~16:00 【映像】Group Fight 映像プログラム	15:30~16:00 【映像】Group Fight 映像プログラム	14:30~15:15 ヨガ 幸野亜有美	14:45~15:30 ピラティス 赤穂由弥
	16:30~17:30 【有料】ジュニアスクール	16:00~16:30 【映像】ヨガ 映像プログラム	16:15~16:45 【映像】腰痛予防ストレッチ 映像プログラム	16:15~16:45 【映像】腰痛予防ストレッチ 映像プログラム	15:30~16:00 【映像】Group Fight 映像プログラム	15:30~16:00 【映像】Group Fight 映像プログラム
	17:30~18:00 【映像】骨格リセットエクササイズ 映像プログラム	16:45~17:15 【映像】ベーシックエアロ 映像プログラム	17:00~17:15 【映像】お腹シェイブ	17:00~17:15 【映像】お腹シェイブ	16:45~16:30 ZUMBA 赤穂由弥	16:15~16:45 【映像】Group Centergy 映像プログラム
	18:00~18:30 【映像】Group Centergy 映像プログラム	17:00~17:30 【映像】腰痛予防ストレッチ 映像プログラム	17:30~18:00 【映像】ヨガ 映像プログラム	17:30~18:00 【映像】ヨガ 映像プログラム	16:45~17:15 【映像】Group Centergy 映像プログラム	17:00~17:30 【映像】Group Groove 映像プログラム
	18:45~19:30 ZUMBA mika	18:00~18:45 【有料】ジュニアスクール ルネサンススイミングコーチ	18:15~18:30 【映像】お腹シェイブ	18:15~18:45 【映像】Group Groove 映像プログラム	17:45~18:15 【映像】骨格リセットエクササイズ 映像プログラム	17:45~18:15 【映像】ピラティス 映像プログラム
	19:45~20:15 Group Fight 高橋衛	18:45~19:30 ヨガ natsuki	19:30~20:30 【有料】成人スクール(初級) ルネサンススイミングコーチ	19:00~19:30 UBOUND 高橋衛	18:45~19:30 Essential Pilates 高本泰子	18:00~19:15 【有料】成人スクール (マスターズコース) ルネサンススイミングコーチ
	20:30~20:45 お腹シェイブ	19:45~20:15 ピラティス natsuki	20:30~21:15 Group Fight 松井萌花	19:45~20:15 Group Fight 小川洋平	19:45~20:30 Group Groove 松井萌花	18:30~19:00 【映像】腰痛予防ストレッチ 映像プログラム
	21:00~21:45 Essential Pilates 高本泰子	20:30~21:15 Group Fight 松井萌花	21:30~22:00 【映像】Group Centergy 映像プログラム	20:30~21:15 ヨガ 小川洋平	20:45~21:00 スマートウォーク&ラン	
	21:30~22:00 【映像】Group Centergy 映像プログラム	21:30~22:00 【映像】Group Fight 映像プログラム	21:30~22:00 【映像】Group Fight 映像プログラム	21:15~21:45 UBOUND 高橋風夏		

レッスンプログラム予約について
 レッスン予約開始
 該当クラスの15日前のプログラム開始時間
 例)火曜日11:00~のレッスンは15日前の月曜11:00~予約可能
 スタジオレッスン予約のチェックイン
 レッスン開始15分前~5分前にスタジオ入口のボードに
 ご自身の予約番号のマグネットを貼ってください。

プログラム定員について
 60名/基本定員
 46名/UBOUND スマートウォーク&ラン
 20名/Essential Pilates
 40名/プールプログラム
 ※映像プログラムは定員ございません。
 ご予約不要、いつでもご参加いただけます。